

表示されているエネルギー等は副食のみの数値を表示しております。

全ての献立に食物アレルギー特定原材料9品目が含まれている可能性があります。※ お米は国内産を使用しています

ライス(394kcal)

9月 7日(月)	豆腐ハンバーグ マカロニソテー しばかっぱ漬 のり塩チキンカツ 山菜のパスタ 若布の中華和え つまみ揚げ エネルギー 299 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 15.7 g	14日(月)	塩だれカルビ風メンチカツ スパゲティソテー 沢庵漬 チヂミ バター風味のたらこマカロニ きゅうりと若布の酢の物 レンコンサラダ エネルギー 237 kcal 炭水化物 26.5 g 蛋白質 7.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 11.3 g
8日(火)	ハッシュドビーフ風コロッケ ペンネソテー 沢庵漬 キャベツときゅうりのサラダ ほうれん草のパスタ 卵ときくらげの中華炒め 揚げ出し豆腐の黒酢ソースかけ エネルギー 307 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 7.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 18.3 g	15日(火)	ごろごろコーンコロッケ マカロニソテー 桜漬 三角春巻(えび入り) 焼ちゃんぽん 切干大根のさっぱりサラダ いんげんのごま和え エネルギー 327 kcal 炭水化物 36.7 g 蛋白質 9.4 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 16.3 g
9日(水)	ヤンニョムチキン マカロニソテー 桜漬 開きししゃも大葉フライ ミートソースペンネ チゲソ菜とえのきの和え物 いんげん煮付 エネルギー 383 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 21.6 g	16日(水)	豚肉のBBQソース焼き スパゲティソテー かっぱ漬 鶏肉とピーマンの甘辛炒め はんぺんフライ 春雨の酢の物 小松菜の塩昆布あえ エネルギー 366 kcal 炭水化物 34.2 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 16.6 g
10日(木)	たこキャベツカツ ペンネソテー かっぱ漬 ミートオムレツ にんにく炒醤油スバゲティー 和風サラダ 小松菜のピザ和え エネルギー 261 kcal 炭水化物 26.4 g 蛋白質 10.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 12.6 g	17日(木)	ハンバーグのケチャップかけ ペンネソテー きざみつぼ漬 玉子焼き 鮭のチーズソースパスタ ほうれん草のナムル ひじきサラダ エネルギー 221 kcal 炭水化物 23.2 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 10.4 g
11日(金)	豚肉のバジル唐揚げ スパゲティソテー しばかっぱ漬 お好み焼き 炒り鶏 白菜の卵とじ ブロッコリー梅のり和え エネルギー 314 kcal 炭水化物 24.9 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 17.6 g	18日(金)	鶏肉の立田揚 マカロニソテー しばかっぱ漬 エビカツ ツナの塩パスタ 若布の青じそ和え パイナップル エネルギー 369 kcal 炭水化物 35.8 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 19.4 g
12日(土)	アジフライ マカロニソテー きざみつぼ漬 フレンチポテト ツナとトマトのペンネ 大根のガリパタ煮 チゲソ菜のガリ和え エネルギー 321 kcal 炭水化物 30.6 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 17.2 g	19日(土)	クリーミーホタテフライ ペンネソテー 沢庵漬 白麻婆豆腐 スパサラダ オクラのわさびしょう油あえ たこ焼き エネルギー 335 kcal 炭水化物 34.7 g 蛋白質 10.6 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 16.9 g
13日(日)	お楽しみメニュー ペンネソテー かっぱ漬 お楽しみメニュー2 しそ風味パスタ 金平ごぼう ブロッコリーたらこあえ エネルギー 95 kcal 炭水化物 19.2 g 蛋白質 3.6 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 1.0 g	20日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー 桜漬 お楽しみメニュー2 鶏肉とにんにく芽の中華炒め チンゲン菜の炒め煮 白菜ゆかりあえ エネルギー 98 kcal 炭水化物 12.2 g 蛋白質 4.0 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 1.2 g

◎新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく早くお召し上がりください。仕入れの都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

《新メニュー》 9/9
・開きししゃも大葉フライ
《SPメニュー》 9/17
・ハンバーグのケチャップかけ
・玉子焼



フリーダイヤル 0120-98-1158
URL⇒<https://setouchifoods.jp>

喫食後のお弁当箱の中に箸やフタごみ等を入れないようにお願いいたします

※この献立表はホームページにも掲載しています。「瀬戸内フーズ」で検索し、トップページの新着情報からご覧ください。

表示されているエネルギー等は副食のみの数値を表示しております。

ライス(394kcal)

全ての献立に食物アレルギー特定原材料9品目が含まれている可能性があります。※ お米は国内産を使用しています

8月 24日(月)	エビミックスフライ ペンネソテー しばっば漬 キャベツとコーンの和風サラダ 鶏肉とにんにく芽の味噌炒め ほうれん草のごま和え 落としあげ エネルギー 327 kcal 炭水化物 31.2 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 14.2 g	31日(月)	白身魚フライ ペンネソテー 桜漬 ベーコンポテトバーグ マカロニミートソース きゅうりと若布の酢の物 栗かぼちゃのコロッケ エネルギー 446 kcal 炭水化物 54.1 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 19.1 g
25日(火)	ハンバーグ ハニーマスタードソースかけ スパゲティソテー かっぱ漬 玉子焼き 鮭のチーズソースマカロニ 青梗菜の煮浸し 若布のピリ辛ナムル エネルギー 245 kcal 炭水化物 22.1 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 12.6 g	9月 1日(火)	肉じゃがコロッケ マカロニソテー 沢庵漬 おろしツチップソースかけ かり梅パスタ フレンチサラダ ほうれん草おほかあえ エネルギー 316 kcal 炭水化物 40.2 g 蛋白質 8.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 13.8 g
26日(水)	若鶏の塩麴照焼 マカロニソテー 桜漬 ホタテ風味カツ バター風味のたらこスパゲティ ブロッコリーの粒マスタード あえ ーロサーモンタルタルフライ エネルギー 312 kcal 炭水化物 31.9 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 12.6 g	2日(水)	ヒレカツ スパゲティソテー 桜漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 塩やきそば チンゲン菜ソテー いんげんのサラダ エネルギー 384 kcal 炭水化物 39.1 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 4.9 g 脂 質 18.7 g
27日(木)	牛肉コロッケ スパゲティソテー 沢庵漬 マカロニサラダ 夏野菜のカレー炒め 小松菜のピーナッツあえ ひじきときゅうりの酢の物 エネルギー 322 kcal 炭水化物 39.0 g 蛋白質 7.9 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 13.8 g	3日(木)	メンチカツ ペンネソテー しばっば漬 卵ときくらげのチリ炒め あじの南蛮漬 ひじき煮付 切干大根サラダ エネルギー 355 kcal 炭水化物 32.7 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 17.5 g
28日(金)	豚肉のだし醤油風味焼 マカロニソテー しばっば漬 いかフライ 和風さのこペンネ なすのそぼろ炒め ほうれん草とササミの酢あえ エネルギー 301 kcal 炭水化物 19.2 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 18.2 g	4日(金)	鶏の唐揚げトマトソース マカロニソテー 沢庵漬 ハムポテフライ ペペロンチーノ ブロッコリーサラダ 大学芋 エネルギー 458 kcal 炭水化物 38.3 g 蛋白質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 28.5 g
29日(土)	すきやき風フライ ペンネソテー 桜漬 ひき肉と青梗菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 豆腐とえびの炒め煮 揚げしゅうまい エネルギー 294 kcal 炭水化物 35.8 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 12.1 g	5日(土)	豚肉の空揚げ ペンネソテー かっぱ漬 コールスローサラダ スパゲティナポリタン 小松菜のおひたし さつま揚げ エネルギー 346 kcal 炭水化物 29.7 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 18.7 g
30日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー2 豚肉とピーマンの香味醤油炒め オクラのツリanderあえ レンコンサラダ エネルギー 94 kcal 炭水化物 15.1 g 蛋白質 3.9 g 食塩相当量 1.2 g 脂 質 2.8 g	6日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー きざみつぼ漬 お楽しみメニュー2 ポテトサラダ ほうれん草のナムル うぐいす豆 エネルギー 109 kcal 炭水化物 22.3 g 蛋白質 4.2 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 1.1 g

◎新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく早くお召し上がりください。仕入れの都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

《SPメニュー》
・ヒレカツ
・フレンチポテト



喫食後のお弁当箱の中に箸やフタごみを入れないようお願いいたします

※この献立表はホームページにも掲載しています。「瀬戸内フーズ」で検索し、トップページの新着情報からご覧ください。



いいごはん

フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<https://setouchifoods.jp>